

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Pada tahun 2018 dilaporkan bahwa satu dari lima orang dewasa dan empat dari lima remaja diseluruh dunia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup, terutama pada lansia cenderung tidak melakukan aktivitas fisik yang tergolong aktif. Aktivitas fisik yang kurang dapat menghambat pelepasan ACTH dan penurunan sekresi kortisol sehingga dapat menimbulkan stres. Walaupun telah dilaporkan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada usia 23-54 tahun, namun belum banyak diteliti hubungannya pada lansia. Banyak lansia dengan usia diatas 60 tahun terutama yang tinggal di panti werdha mengalami stres karena kurang melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian perlu diteliti lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik ringan dan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

**Metode Penelitian :** Desain studi pada penelitian ini adalah studi analitik komparatif kategorik tidak berpasangan. Responden lansia pada Panti Werdha yang berumur 60-74 tahun, akan mengisi kuesioner PASE untuk menilai aktivitas fisik dan PSS-10 untuk menilai tingkat stres. Data yang diperoleh akan diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan dianalisis dengan uji *Pearson Chi-Square* menggunakan program SPSS-25.

**Hasil dan Pembahasan :** Dari 40 responden terdapat 30 yang melakukan aktivitas fisik ringan dan 10 yang melakukan aktivitas fisik berat, didapatkan juga 14 yang mengalami stres ringan serta 26 yang mengalami stres berat. Hasil dari *Pearson Chi-Square* menunjukkan *p-value* <0.001 dan *odd ratio* (OR) = 16.000. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya, yang melaporkan bahwa yang melakukan aktivitas fisik ringan lebih banyak dibanding yang melakukan aktivitas fisik berat. Jadi terdapat persamaan dari kedua penelitian diatas. Ketidakaktifan untuk tidak melakukan aktivitas fisik hal tersebut diduga karena faktor usia.

**Kesimpulan :** Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres pada lansia usia 60-74 tahun yang tinggal di Panti Werdha. OR sebesar 16.000 menunjukkan bahwa pada lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik berisiko 16 kali lipat mengalami stres.

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik, tingkat stres, lansia, panti werdha, PASE, PSS-10.



## **ABSTRACT**

**Background :** In 2018 it was reported that one in five adults and four out of five adolescents around the world did not do enough physical activity, especially the elderly tend not to do physical activity that is classified as active. Less physical activity can inhibit the release of ACTH and decrease cortisol secretion so that it can cause stress. Although it has been reported about the relationship between physical activity and stress levels at the age of 23-54 years, there has not been much research on the relationship in the elderly. Many elderly people aged over 60 years, especially those living in nursing homes experience stress due to lack of physical activity. Thus, further research is needed regarding the relationship between light physical activity and stress levels in the elderly at the Nursing Home.

**Aim :** To determine the relationship between light physical activity and stress levels in the elderly living in nursing homes.

**Method :** The study design in this study was an unpaired categorical comparative analytic study. Elderly respondents at the Nursing Home aged 60-74 years will fill out the PASE questionnaire to assess physical activity and the PSS-10 to assess stress levels. The data obtained will be processed using Microsoft Excel and analyzed with the Pearson Chi-Square test using the SPSS-25 program.

**Result :** Of the 40 respondents, 30 did light physical activity and 10 did heavy physical activity. It was also found that 14 experienced mild stress and 26 experienced severe stress. The results from Pearson Chi-Square show  $p$ -value  $<0.001$  and odds ratio (OR) = 16.000. This supports previous research, which reported that those who did light physical activity were more likely to do it than those who did strenuous physical activity. So there are similarities from the two studies above. The inactivity for not doing physical activity is thought to be due to the age factor.

**Conclusions :** The results of this study are in accordance with the hypothesis which states that there is a significant relationship between light physical activity and

*stress levels in the elderly aged 60-74 years who live in nursing homes. OR of 16,000 shows that the elderly who do not do physical activity have a 16-fold risk of experiencing stress.*

**Keywords :** *Physical activity, stress level, elderly, nursing homes, PASE, PSS-10.*

